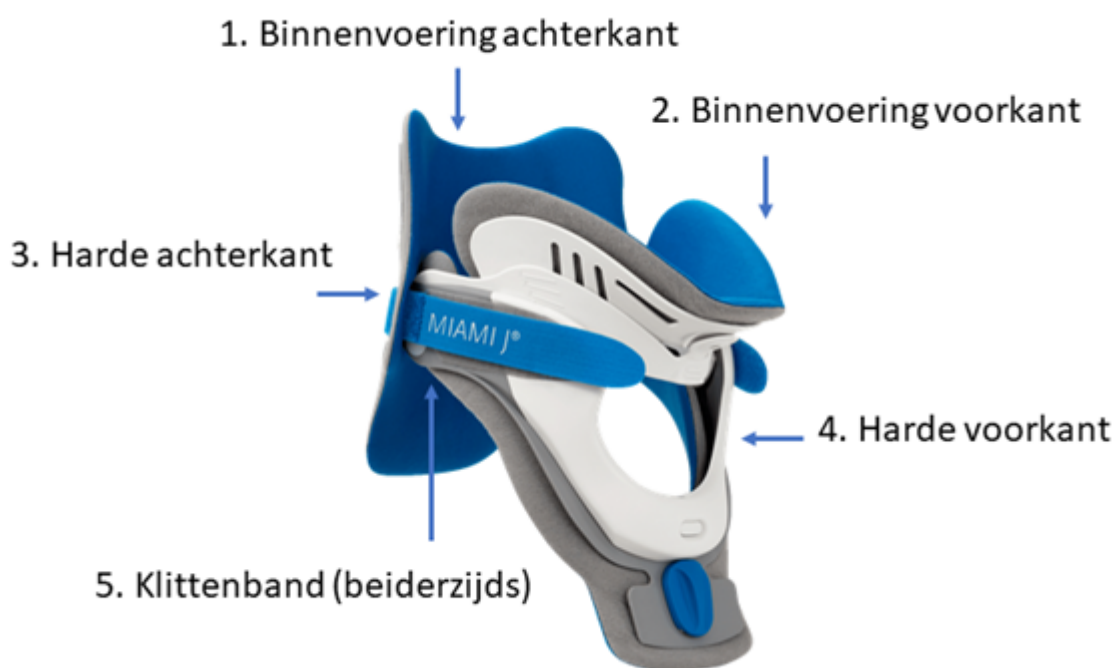


Miami J® halskraag

In deze folder leest u informatie over de Miami J® halskraag, wat de behandeling inhoudt en over de hygiëne omtrent de halskraag.

Wat is een Miami J® halskraag?

Een Miami J® halskraag is een harde halskraag die als doel heeft om de beweging van de nekwerfels te minimaliseren, zodat er genezing kan optreden van bot of de omliggende structuren. Hiertoe moet de halskraag 24 uur per dag gedragen worden. De halskraag bestaat uit 2 delen: een voor- en achterkant met een zachte, verwisselbare binnenvoering. De (langere) voorkant steunt op het borstbeen; de achterkant tegen het achterhoofd. De halskraag wordt vastgemaakt met behulp van klittenband (zie afbeelding 1).



Afbeelding 1. Miami J® halskraag

U heeft een Miami J® halskraag voorgeschreven gekregen omdat u:

- één of meerdere instabiele breuk(en) van de nekwerfel(s) heeft, welke niet geopereerd hoeft te worden;
- letsel heeft aan de banden (ligamenten) en/of ander omliggend weefsel (kapsel, spieren) rondom de nekwerfels;
- onlangs geopereerd bent aan uw nek.

Wat houdt de behandeling in?

Afhankelijk waar u de halskraag voor draagt, varieert de minimum behandelingsduur van 6 tot 12 weken. Met name in het begin zal het dragen van de halskraag als oncomfortabel worden ervaren. Het beperkt u in uw beweeglijkheid en dagelijkse activiteiten. Echter, het geneesproces wordt bevorderd door de halskraag volgens voorschrift te dragen. Indien u de halskraag niet volgens voorschrift draagt, bestaat er een kans dat de nekwehels verplaatsen, waardoor er een verhoogd risico bestaat op het ontstaan van (blijvende) neurologische schade aan het ruggenmerg en/of de uittredende zenuwwortels. Hierdoor kunt u pijn, tintelingen en/of een verminderd gevoel ervaren van de nek, schouders, armen en/of handen. Het kan dan ook noodzakelijk zijn dat u alsnog een operatie moet ondergaan.

Het beloop van de behandeling

Ziekenhuis

Afhankelijk van hoe het met u gaat, en of u eventuele bijkomende letsels heeft, wordt er bepaald of u vanaf de spoedeisende hulp gelijk naar huis mag, of dat u opgenomen moet worden. Indien u opgenomen moet worden, wordt u overgeplaatst naar de Intensive care of de verpleegafdeling Neurochirurgie, Neurologie of Traumatologie.

Ontslag

Als het goed met u gaat, mag u naar huis. U krijgt voor de eerste poliklinische controle een afspraak mee, welke ongeveer 2-3 weken na ontslag zal plaatsvinden bij de verpleegkundig specialist van de neurochirurgie. U krijgt één losse binnenvoering extra mee, zodat u deze regelmatig kunt vervangen. Indien u deze niet gelijk heeft meegekregen, zal u deze tijdens uw eerste poliklinische afspraak krijgen. Hoe deze vervangen kan worden, wordt verderop beschreven.

Polikliniek

Na ontslag uit het ziekenhuis komt u regelmatig op de polikliniek voor controle, waarbij beeldvorming wordt verricht (röntgenfoto's en CT-scans). Afhankelijk van deze beeldvorming, het type letsel/breuk wat u heeft opgelopen en hoe het met u gaat, wordt de duur van de behandeling bepaald. Indien er op de beeldvorming gezien wordt dat de stand van de nekwehels is verslechterd, of indien u neurologische symptomen ontwikkelt, zoals tintelingen of krachtsverlies, kan er alsnog voor een operatieve behandeling worden gekozen.

De verpleegkundig specialist bepaalt na overleg met de radioloog en neurochirurg wanneer de halskraag af mag, meestal na 6 tot 12 weken. Dit wordt vaak als een opluchting ervaren, maar uw nek heeft gedurende de tijd dat u de halskraag heeft gedragen niet optimaal gefunctioneerd. De spieren van de nek moeten weer wennen om zelf het hoofd 'te dragen'. Het is daarom verstandig om het dragen van de halskraag langzaam af te bouwen in ongeveer 1 tot 2 weken tijd. Dit geeft uw lichaam de tijd om weer te wennen aan het functioneren zonder halskraag. Dit afbouwschema zal te zijner tijd met u besproken worden.

Hygiëne

Lichamelijke verzorging

De lichamelijke verzorging zal tijdens de periode dat u de halskraag moet dragen lastiger gaan dan u gewend bent. Het is verstandig om dit uit te voeren als er een tweede persoon aanwezig is, zodat diegene u kan helpen met het af- en omdoen van de halskraag, het wassen van de hals en nek en het verwisselen van de binnenvoering. Tijdens deze handeling is het uiterst belangrijk dat u uw hoofd stil houdt en recht vooruit blijft kijken. Uw hoofd mag niet naar voor- of achter bewegen ('ja knikken') en niet opzij draaien ('nee schudden').

Instructies

- U gaat op een stoel zitten (het liefst zonder hoofdsteen).
- Ondersteun de voorkant van de halskraag met uw hand, maak beide blauwe klittenbandsluitingen aan de voorzijde van de halskraag los en verwijder de achterkant van de halskraag. De nek kan nu gewassen en gedroogd worden en de binnenvoering van de achterkant kan verwisseld worden. De binnenvoering wordt vastgemaakt met behulp van klittenband en zit goed als het glanzende deel tegen de huid aan zit.
- Plaats de achterkant van de halskraag tegen de nek aan en ondersteun deze met uw hand. Let op dat de pijlen die op de achterkant van de halskraag staan omhoog wijzen. Nu kan het voorste deel van de halskraag verwijderd worden. De hals kan nu gewassen en gedroogd worden (en indien nodig scheren) en de binnenvoering van de voorkant kan verwisseld worden.
- Plaats de voorkant van de halskraag tegen de hals en zet de halskraag weer vast met behulp van het klittenband. De zijanten van de achterkant van de halskraag moet over de zijanten van de voorkant van de halskraag geschoven worden (zie afbeelding 1). Zorg ervoor dat de halskraag recht en strak genoeg zit. Kijk goed dat de binnenvoering nergens dubbel zit en dat deze overal voorbij het witte gedeelte van de halskraag komt.

Indien u de binnenvoering liever laat verwisselen door de verpleegkundig specialist op de polikliniek, kunt u de schone binnenvoering meenemen naar uw eerst volgende afspraak. Er is dan helaas geen tijd voor uw lichamelijke verzorging.

Douchen

Het is mogelijk om met de halskraag te douchen. Na het douchen kunt u de halskraag afdrogen met een handdoek en de binnenvoering verwisselen voor een droge binnenvoering, volgens de stappen die hierboven beschreven zijn.

Reinigen halskraag

De binnenvoering van de halskraag dient in principe dagelijks, of om de dag, gereinigd te worden, afhankelijk van de mate van verontreiniging. Het is verstandig om deze handeling te combineren met de lichamelijke verzorging.

- Verwijder de verontreinigde binnenvoering van de witte kunststof delen van de halskraag. Deze zijn bevestigd met klittenband.
- Reinig deze met de hand in warm water met een klein beetje wasmiddel.
- Spoel de binnenvoering goed schoon met water. Achterblijvende zeepresten kunnen irritatie op de huid veroorzaken.
- Knijp de binnenvoering zo veel mogelijk uit.
- Laat de binnenvoering, plat liggend, aan de lucht drogen.
- De witte kunststof delen van de halskraag kunnen met behulp van een vochtige doek (eventueel met een milde zeep) schoongemaakt worden.

Wat kan en mag u in het dagelijks leven?

Activiteiten

Wat u kunt doen hangt af van uw psychische en lichamelijke gesteldheid. Hierbij is het goed uw grenzen te kennen. Uw lichaam geeft zelf aan als iets te veel wordt. Sporten, autorijden, fietsen en zwaar werk verrichten worden afgeraden. Wanneer u last krijgt van uw nek is het verstandig om te rusten. Het is belangrijk dat u bij alles wat u doet uw evenwicht bewaart. Denk hieraan bij het kiezen van schoenen en het uitvoeren van bepaalde activiteiten.

Slapen

Uw slaappatroon kan veranderen door het dragen van de halskraag. Uw nachtrust zal vaker onderbroken worden dan voorheen, omdat het moeilijker is een goede slaaphouding te vinden. Het slapen op de buik wordt afgeraden.

Vervoer

Omdat u uw hoofd niet naar links en rechts kunt bewegen, kunt u niet zelf een auto, ander motorvoertuig of fiets besturen. Meerijden in een auto of gebruik maken van het openbaar vervoer is geen probleem.

Wanneer moet u contact opnemen?

In de volgende situaties moet u contact opnemen:

- Als u toenemende pijn in de nek, schouders, armen, handen en/of vingers voelt;
- Als u tintelingen in de nek, schouders, armen, handen en/of vingers voelt;
- Als u krachtsvermindering in de nek, schouders, armen, handen en/of vingers voelt;
- Als u zich om welke reden dan ook ongerust maakt.

Overdag:

Polikliniek Neurochirurgie: 020 - 56 625 00

In de avond of nacht:

Verpleegafdeling H6 Neurocentrum: 020 - 56 640 63

Eventueel de Spoedeisende Hulp: 020 - 56 633 33

Heeft u nog vragen?

Bij vragen kunt u contact opnemen met uw behandelend arts of verpleegkundig specialist via de polikliniek Neurochirurgie, telefoonnummer 020 - 56 625 00.